

# Berliner Schwimm-Verband



## Einladung und Ablaufplan zum LVT Schwimmen 4/5.Klasse 30.11.2024 – 01.12.2024 Sportforum 13053 Berlin Fritz-Lesch-Straße 24

### Samstag, 30.11.2024:

14:50 Uhr	Einlass
15:00 – 17:00 Uhr	Athletiktests und Beweglichkeitstests Schwimmhalle
17:00 – 17:45 Uhr	Körperhöhe, Gewicht, Sitzhöhe, Armspannweite

### Sonntag, 01.12.2024:

08:50 Uhr	Einlass
09:00 – 09:15 Uhr	Erwärmung
09:15 – 09:45 Uhr	Einschwimmen
09:45 – 11:00 Uhr	Grundschnelligkeit 4x15m Sprint
11:00 – 12:15 Uhr	Delphinbewegung/Gleittest
12:15 – 13:45 Uhr	Beinbewegung 4x25m
13:45 – 14:15 Uhr	Pause
14:15 – 17:00 Uhr	4x50m Lagen/Technikbewertung
17:00 Uhr	Lehrgangsende

Teilnahmebestätigung bitte bis 20.11.2024 an [Felix.Schulz@lsb-berlin.de](mailto:Felix.Schulz@lsb-berlin.de) senden!

Mitzubringen sind:

- Persönliche Schwimmsachen
- Bekleidung für Landtests (Trainingsanzug, Sportschuhe für Sporthalle)
- Bekleidung zum Warmhalten zwischen den Tests (Bademantel, großes Badetuch)
- Getränke, Kleinigkeit zum Essen

Hinweis: Schwimmbretter werden nicht benötigt

Die jeweiligen Schwimmleistungen siehe Startkarte Landesvielseitigkeitstest müssen in einem offiziellen Wettkampf erbracht werden.